

# 新型コロナウイルス感染症対策の手引き（学生向け）

北里大学

Ver. 3.0 2020.12.06

## 1. 毎日の健康観察と健康管理について

### ① 体温測定と健康観察

登校前に体温を測り記録しましょう。

「健康観察記録票」を活用してください。

### ② 発熱（平熱より高い体温）・咳・たん・下痢・倦怠感などの風邪症状がある場合の対応

発熱や風邪症状がある場合、登校せず、所属の学部・研究科（「9. 連絡先一覧」を参照）に連絡をしてください。

発熱や咳等の症状が生じた方は、かかりつけ医や近隣の医療機関に電話で相談してください。かかりつけ医や相談する医療機関に迷う場合、休日や夜間等かかりつけ医が休診の場合は、お住まいの自治体の相談窓口（お住まいの地方自治体により名称や連絡先が異なります）\*に連絡し、相談して下さい。発熱などがなくても感染の心配があるときも、各自治体の相談窓口\*に電話で相談してください。

\* お住まいの自治体のホームページ等を確認してください。

## 2. 出席停止・登校再開の目安について（2020年12月6日現在）

出席停止・自宅待機期間については、教育的な不利益が生じないように配慮します。

今後変更が予測されます。常に最新の情報を確認し、慎重な判断・行動をお願いします。

### ① 出席停止について

以下に該当する場合、登校できません。必ず所属の学部・研究科（「9. 連絡先一覧」を参照）に連絡をしてください。

発熱（平熱より高い体温）・咳・たん・下痢・倦怠感などの風邪症状がある。

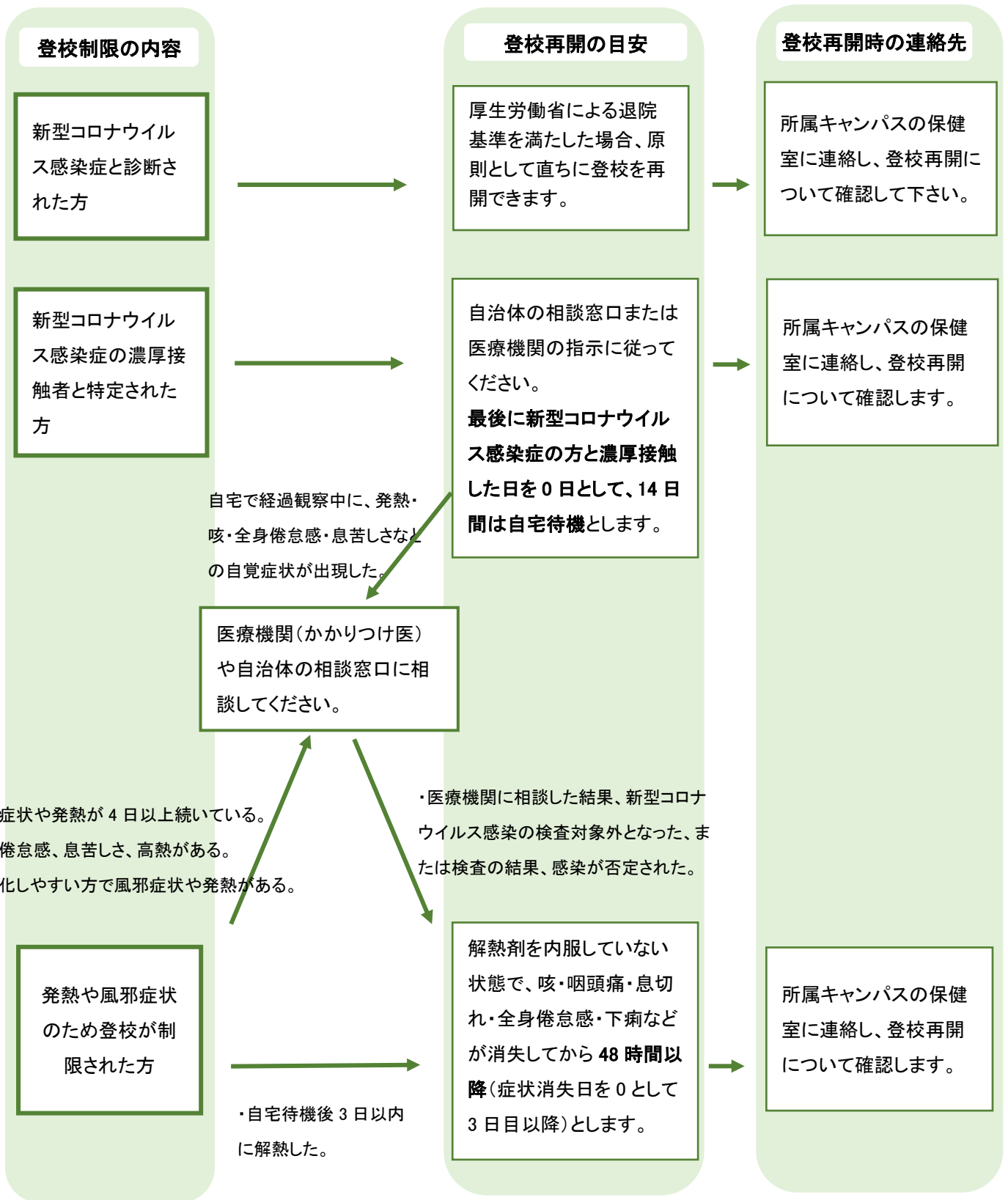
同居家族に発熱や風邪の症状があり、新型コロナウイルス感染症が強く疑われる場合。

（生活圏内の状況が、「特定（警戒）都道府県」、または「感染拡大注意都道府県」に相当する感染状況の場合）

新型コロナウイルス感染症と診断された。

新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者に特定された。

② 登校再開の目安について (2020年12月6日現在)



\* 医療機関で新型コロナウイルス感染症の疑いがあるといわれた場合、また濃厚接触者となった場合は必ず所属学部・研究科事務室と保健室に報告をしてください。

③ 臨床実習中の方

実習の可否については、実習先の医療機関及び所属学部の指示に従ってください。

3. 基本的な感染予防対策について

① 基本的な考え方

新型コロナウイルス感染症は、一般的には**飛沫感染**、**接触感染**で感染します。

閉鎖空間や近距離で会話する場合、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染のリスクがあります。

感染経路を絶つために、**手洗い・咳エチケット・消毒** が大切です。

**飛沫感染**：感染者の飛沫（くしゃみ・咳・唾液など）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸いこんで感染します。

**接触感染**：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻や目を触ると粘膜から感染します。

無症状又は症状が軽い方が、本人は気づかずに感染を広めてしまう事例が多くみられます。

「自分が感染しない」「他人に感染させない」ために予防が重要です。

② 手洗い・手指消毒の励行

こまめな手洗いを心がけましょう（流水と石けんで30秒以上かけて洗う）。

アルコール消毒が設置されているところは手指消毒を行いましょう。

アルコール消毒は、1プッシュが1回量です。ポンプ式の手指消毒剤は、最後まで押し切り、（手指消毒に十分な量のアルコールで消毒を行うこと）手のひらに適量の手指消毒剤をとり、よく擦り込みましょう。

手洗い・手指消毒は下記のタイミングで行って下さい。

ハンカチやタオルを携帯し、他者との貸し借りはやめましょう。

飲食の際に外したマスクを入れる清潔なビニール袋等を持参しましょう。

普段から目や顔を触らないように心がけましょう。



**手洗い**

【手洗い・手指消毒のタイミング】

- 登校時・外から建物に入った時・帰宅した時
- 咳・くしゃみ・鼻をかんだ時
- 食事の前後・調理の前
- 共有のものに触れた後（ドアノブやエレベーターのボタン、階段の手すりなど）
- トイレの後

③

マスクを着用してください。

熱中症予防のため、屋外で人との距離が2メートル以上ある場合は、気温や湿度など状況に応じてマスクを外すなど体調管理に努めましょう。

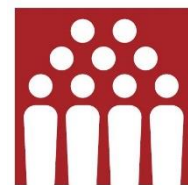
- ④ 3つの密（密閉・密集・密接）を避けて行動しましょう。

ドアや窓を開け、換気をしましょう。

大人数で集まる機会を極力減らしましょう。会話の際は、マスク着用でもできるだけ真正面は避けましょう。



密閉回避



密集回避



密接回避

- ⑤ 規則正しい生活リズム、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけましょう。

#### 4. 大学内での感染予防対策について

- ① 教職員と協力し、部屋の換気を行ってください。

講義終了後、休み時間には必ず窓とドアを開放する。（可能であれば、30分に1回以上、数分間程度、窓を全開することが望ましい。）

複数の窓がある場合、2方向の窓を開ける。窓が一つしかない場合、ドアを開ける。



換気

- ② 講義室・スクールバス・エレベーター内での私語は慎みましょう。

- ③ 消毒を行う可能性があるため、講義室や教室への私物の放置は禁止します。

- ④ 実験施設・設備の利用について

複数人が共有して使用する実験施設・設備の利用は教員の指示に従い最低限に留めましょう。

複数人が触れる可能性のある実験器具や端末操作画面、スイッチなどは指導教員に指示された方法で洗浄や消毒をしましょう。（顕微鏡など）

データ解析等は在宅や指定された場所を利用しましょう。

実験等の性質を考慮しながら、指導教員の指示で換気を行ってください。

⑤ 体育館・更衣室での感染予防について

窓やドアを開放し、換気をしましょう。

激しい運動を行う際はマスクの着用はせず、換気を十分におこない、人との距離を保ちましょう。

ボールや運動器具など、複数人で触れる可能性があるものは、消毒をしましょう。

課外活動については、大学からの通知に従ってください。

更衣室やロッカー室は、密閉・密集・密接になりやすい空間です。利用時間をずらしたり、短時間での利用や他の場所を使用するなど個人でも心がけてください。

⑥ 昼食時・休憩時間について

食事中、近い距離（2m以内）での会話は避けましょう。

飲食の際は、向かいあわない位置かアクリル板で仕切られた机を利用しましょう。

天候や気温に応じて、屋外のベンチを利用しましょう。

食事が許可されている講義室や自習室を利用しましょう。

飲食が終わったらマスクをしましょう。

食事以外での食堂の利用はできません。

⑦ トイレの使用について

学内で下痢や嘔吐があった場合、所属学部・研究科の事務室に直ちに申し出てください。

## 5. 通学時の感染予防対策

① 公共交通機関の利用について

時間に余裕をもち、なるべく混雑を避ける行動をとりましょう。(混雑している車両や場所を避ける)

電車やバスのなかでの私語は慎みましょう。

手すりやつり革などに触れた後は、流水と石けんで手洗いをこころがけてください。

② スクールバスの利用について

乗車前、職員の指示に従って整列し、検温をうけてください。

利用の際にはマスクを着用してください。

乗車前後の手洗いをしましょう。

私語は慎みましょう。

運転手と協力し、窓を開けるなど換気に努めましょう。

## 6. 自宅療養や自宅隔離について

発熱したり濃厚接触者になった場合に備え、日頃から自宅療養や自宅隔離に備えて準備をしましょう。  
緊急連絡先の確認・体温計・イオン飲料などの飲み物・保存食（数日分）・マスク自宅療養や自宅隔離  
になった場合、毎日朝夕検温などの健康観察を行いましょう。

保護者、親しい友人と定期的に連絡を取りましょう。大学事務室や保健室にも体調報告をお願いします。

## 7. こころとからだのケアについて

感染の拡大は人の心に不安や恐怖、怒りなど様々な気持ちを生じさせることがあります。

こころとからだの健康を保つために、親しい人や家族と連絡を取り合い、不安な気持ちなどひとりで抱えないようにしましょう。

睡眠や食事など従来どおりの生活リズムを維持し、適度な運動を行いましょう。

こころとからだの相談がある方は、各キャンパス保健室・学生相談室にご連絡ください。

## 8. 人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症に関連した、不当な差別、偏見、いじめ、SNS での誹謗中傷等はあってはなりません。不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることをのまないよう、正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いいたします。

## 9. 連絡先一覧

### 【各学部・研究科事務室連絡先】

白金キャンパス大学事務室 (薬学部・感染制御科学府)	03-5791-6485	医療衛生学部事務室	042-778-9700
獣医学部事務室	0176-23-4371	教学センター事務室 一般教育課(1P・1V生)	042-778-9461
医学部事務室	042-778-9041	医療系研究科事務室	042-778-9557
海洋生命科学部事務室	042-778-7918	北里大学 保健衛生専門学院事務室	025-779-4511
看護学部事務室	042-778-9281	北里大学 看護専門学校事務室	048-593-6800
理学部事務室	042-778-9172		

**【各キャンパス保健室連絡先】**

相模原キャンパス 健康管理センター 保健室	042-778-7607		
白金キャンパス 保健室	03-5791-6234	新潟キャンパス 保健室	025-779-4511(事務室経由)
十和田キャンパス 保健室	0176-24-9430	北本キャンパス 保健室	048-593-6801(教務室経由)

注) この手引きは、2020年12月6日現在 下記ホームページを参考に取り纏めたものです。

登校再開の日安や消毒方法など、変更になる可能性があります。

**【参考】**

北里大学ホームページ

新型コロナウイルス感染症への対応について (通知)

厚生労働省ホームページ

文部科学省ホームページ

**【作成】**

健康管理センター

新型コロナウイルス感染症対策ワーキンググループ